

*Григорий Дворкин
Наталья Дворкина*

ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЯ



Сколько стоит минута жизни

**Григорий Дворкин
Наталья Дворкина**

**Терапия счастья. Сколько
стоит минута жизни**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12628969

*Г. Дворкин. Н. Дворкина. Терапия счастья. Сколько стоит минута
жизни: ООО «Свет»; Москва; 2015
ISBN 978-5-00053-408-3*

Аннотация

Врач при помощи анализов может определить уровень сахара и многие другие показатели организма, но нет приборов, позволяющих измерить силу человеческого духа, познать глубины мудрости и веры. А ведь каждый из нас наделён безграничным духовным потенциалом и способен справиться с любой болезнью, но мы далеко не всегда свой потенциал используем. Авторы книги отразили свой взгляд на причины возникновения психологических проблем и болезней, а также поделились опытом, как противостоять этим недугам. Книга адресована всем, кто желает обрести здоровье и сделать свою жизнь счастливой.

Содержание

Введение	5
Сколько стоит минута жизни?	7
Исправление	11
Семь симптомов болезни души	14
Тревоугодие	19
Сребролюбие	20
Блуд	22
Гордыня, тщеславие	25
Уныние, печаль	27
Гнев	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Григорий Дворкин,
Наталья Дворкина**
**Терапия счастья. Сколько
стоит минута жизни**

© Дворкин Г., Дворкина Н., 2015

© Оформление ООО «Свет», 2015

*** * ***

*Смерть стоит того, чтобы жить, а любовь
стоит того, чтобы ждать*
Виктор Цой

Введение

Нет ничего проще, чем избавиться от стрессов и тревог, от депрессии и всех психосоматических заболеваний.

Дворкины Наталья и Григорий

Как вы полагаете, что бы произошло, если бы люди вдруг стали ездить на автомобилях с закрытыми глазами? Сколько бы произошло аварий? Сколько бед мы причинили бы себе и окружающим? Мы же, двигаясь по дорогам жизни, тоже совершаем множество аварий, только происходят они не в материальном мире, а в духовном. Наверно поэтому в наших жизнях так часто всё перевёрнуто и искажено: наши души изранены, наши семьи разрушены, мы страдаем от тоски и одиночества и умираем от болезней, в основе которых стрессы!

Хоть наш внутренний мир и невидим, тем не менее, является основой нашей жизни! Все наши победы и поражения, великие и малые дела являются лишь отражением нашей внутренней природы.

Художники и писатели в произведениях искусства воплощают свои идеалы и мечты. Но можем ли и мы, подобно художнику или архитектору, воплотить в жизнь то безграничное богатство души, ту красоту, которая, по словам Достоевского, спасёт мир? Оказывается, можем!

Стрессы и тревоги, депрессии и психосоматические заболевания свидетельствуют о том, что наши души изранены, «истекают кровью» и нуждаются в помощи! Мы же в погоне за внешним благополучием часто забываем о том, что наше истинное благополучие связано не с материальным достатком!

Внутренний мир каждого из нас подобен прекрасному саду, который нуждается в том, чтобы мы его возделывали, требует нашего творческого труда! А ведь такой труд приносит безграничную радость! Нужно лишь начать, и тогда однажды этот сад расцветёт, и наша жизнь преобразится!

Сколько стоит минута жизни?

Аннушка уже купила подсолнечное масло, и не только купила, но и разлила.

М. Булгаков

Вот в обшивке корабля появилась пробоина, и вода хлынула в трюм. Наверху, в ресторане ещё играет музыка, танцуют пары, лишь капитан с бледным как мел лицом смотрит на часы, отсчитывая последние минуты спокойной жизни. Так и грех, входя в нашу жизнь, незаметно разрушает глубинные грани нашего внутреннего мира. Вот муж изменил своей жене, или что-то украл, кому-то позавидовал, кого-то предал. Никто этого не заметил, жизнь продолжает своё мерное течение, но где-то в глубинах его подсознания время уже начало свой новый отсчёт, а на небесах, подобно капитану тонущего корабля, печально взирает на происходящее Ангел Хранитель, с грустью ожидая приближение беды.

У кого-то из нас впереди ещё многие годы беззаботной жизни, а у кого-то остались лишь часы и минуты. У каждого свой срок. Когда же придёт час расплаты, никто не знает. Не знали этого пассажиры «Титаника», не знаем и мы с вами. Человек, упавший в яму, в тот же миг ощутит последствия своего падения, последствия же совершённых нами поступков, слов или мыслей настигают нас не сразу, порой лишь

спустя годы и даже десятки лет.

Вот живёт себе человек, вроде бы никому не делает зла, и вдруг его ни за что оштрафовал полицейский или жестоко избили, обокрали, посадили в тюрьму, или ему изменила жена, предали друзья. Казалось бы, ему просто не повезло, и всё же любое, даже самое ничтожное событие имеет какие-то причины. Не зря же говорят: «Что посеешь, то и пожнёшь». Семенами в данном случае являются наши мысли, чувства, слова и поступки.

Приведём такой пример: один из членов мафиозной группировки предал собратьев, и бандиты в своём кругу приговорили его к смерти, но ему чудом удалось скрыться от преследования в Израиле. И вот в то время, когда он преспокойно сидит в парикмахерской, по улице бежит, размахивая огромным ножом и угрожая прохожим, обезумевший от злобы человек. Люди в ужасе разбегаются в разные стороны, совершенно случайно этот человек вбегает в парикмахерскую и своим ножом убивает первого, попавшего под руку – спокойно сидящего в кресле и ни о чём не подозревающего беглеца.

В другом примере человек во сне отчётливо видит, как во время шторма погибает в кораблекрушении. Пробудившись, он принимает решение больше не ступать ногой на корабль. Но по прошествии многих лет страх понемногу утихает, и однажды этот человек всё же решается по неотложному делу отправиться в плавание. Неожиданно разражается шторм, и

он действительно тонет. Говорят, что от судьбы не уйдёшь. Как вы думаете, мог ли этот человек или тот, кого преследовала мафия, что-либо изменить в своей судьбе? Возможно, и мог. Конечно, ударов судьбы, как и капризов природы, избежать сложно, и кто-то под их тяжестью сникает, кто-то погибает, а кто-то из происходящих событий делает правильные выводы, при этом обретает новый опыт, и в результате меняется вся его жизнь.

Многие знакомы с прекрасными книгами и молитвами знаменитого святого Ефрема Сирина. Однажды, будучи юношей, Ефрем отправился в дальнюю дорогу и остановился на ночлег у костра, где ночевал с незнакомыми пастухами. А утром пастухи обвинили его в краже нескольких овец. Ефрема отвели в тюрьму, и юноша, стремящийся к чистой жизни, оказался в тесной камере вместе с убийцами и насильниками, среди грязи, смрада, жестокости и сквернословия. Другой бы на его месте вознегодовал, стал бы отчаянно требовать справедливости, доказывать свою невиновность. Но люди, живущие с верой, попадая в подобные ситуации, ведут себя иначе. Они знают, что в этом мире всё происходит не случайно, но по великому и часто непостижимому для нас Божьему промыслу.

Попав в тюрьму, Ефрем горячо молился, и в своих молитвах задавал Богу один лишь вопрос – за что? Вскоре он уснул, и во сне увидел костёр, возле которого провёл прошлую ночь, и вдруг он увидел сцену из прошлого, как, бу-

дучи ребёнком, в тех же местах играл с приятелями. Из озор-ства они открыли принадлежавший бедняку хлев и убежали. Из хлева ушла корова – единственное достояние того бедня-ка, и её тут же растерзали волки. Хоть дети и не понимали, что натворили, зло было посеяно.

Когда же Ефрем это вспомнил, в его душе произошёл пе-реворот. Он понял, что в этом мире ничего не происходит случайно, и что все события связаны невидимыми нитями, и хоть сейчас мы этих нитей не видим, потом они обязательно проявятся. И вместо того, чтобы требовать справедливости, Ефрем искренне раскаялся. Ведь пастухи, отправившие его в тюрьму, не ведая того, лишь выполняли Божью волю.

Судьба порой ставит перед нами сложные задачи, но Бог смотрит, как мы их решаем. Поскольку Ефрем со своей зада-чей справился, вскоре благодаря всё тому же Божьему про-мыслу оказался на свободе.

Так отразилась на судьбе Ефрема, казалось бы, невинная детская шалость, а сколько подобных шалостей и ошибок в своей жизни совершил любой из нас? А ведь любая из них, даже самая ничтожная, о которой мы, возможно, уже давно позабыли, со временем может принести свои плоды. Но к счастью, у каждого из нас ещё есть шанс что-то исправить, ведь совершённый грех отделён от воздаяния определённым периодом, за который многое можно изменить.

Исправление

*Любящим Бога, призванным по [Его] изволению,
все содействует ко благу.*

Рим. 8:28

Древняя мудрость гласит, что каждую ночь, когда человек засыпает, его душа поднимается на небеса и, предстая перед ангелами, пересказывает все произнесённые им в течение дня слова, посещавшие его мысли и совершенные дела. В духовном мире не может быть обмана, поэтому душа в мельчайших подробностях без лукавства пересказывает всё, произошедшее за день. Ангелы записывают это в книгу, в которой хранится информация о каждом из нас.

Бог читает эти записи, исследует наши пути, и, если у кого-то из нас эти пути исказились, Он не ожесточается и не наказывает. Наше неадекватное поведение Он рассматривает как повреждение каких-то граней души. Ведь не ожесточается же водитель на свой автомобиль, если в нём произошла поломка! Он просто берёт инструмент и ремонтирует свой автомобиль. Примерно так же поступает с нами Творец. Чтобы исправить повреждение в характере человека, Он посылает в его жизнь исправление в виде страданий. Поэтому апостол Павел пишет: «„Сын мой! не пренебрегай наказания Господня, и не унывай, когда Он обличает тебя. Ибо

Господь, кого любит, того наказывает; бьет же всякого сына, которого принимает“. Если вы терпите наказание, то Бог поступает с вами, как с сынами. Ибо есть ли какой сын, которого бы не наказывал отец?» (Евр. 12:5–7).

И вот в жизнь человека приходит исправление, от которого ему никак невозможно укрыться. Не зря же говорят, что от тюрьмы и от сумы не зарекайся. И если человек достойно, со смирением, мужественно преодолевает посланные ему испытания, никого не осуждает и не ожесточается на своих врагов, тогда посланные беды со временем приносят ему лишь пользу. Благодаря смирению в огне страданий переплавится его внутренний мир, на смену зависти, вожделению, ревности, обидам, гневу и тревоге приходит мудрость и спокойствие, уверенность в себе, бесстрашие, благородство души. Поэтому апостол Пётр наставляет: «Возлюбленные! огненного искушения, для испытания вам посылаемого, не чуждайтесь» (1 Пет. 4:12).

И лишь когда в характере человека произойдут необходимые изменения, Бог освободит его от посланных «исправлений», как когда-то Он освободил от страданий праведного Иова (Иов 42:10–17).

Но древняя мудрость также гласит и о том, что у каждого из нас есть шанс избежать грядущих страданий! Для этого человеку необходимо осознать свои ошибки и искренне рассказать о тёмных сторонах своей жизни праведнику. В наши дни мы имеем возможность во время исповеди в церкви со-

вершать подобные действия¹.

¹ Раздел «Исправление» составлен по материалам семинара «Введение в каббалу» Мирьям Блих, главы центра по изучению каббалы. Израиль, Тель-Авив, июль 2003 г.

Семь симптомов болезни души

Один из пациентов реабилитационного отделения престижной клиники Израиля, в котором проходят восстановительную терапию тяжелобольные люди преклонного возраста, задал своему внуку вопрос:

– Ты не знаешь, где находится ад?

– Где-то там, – ответил внук дедушке, показав рукой на небо.

– Нет, – ответил дедушка, – ад находится здесь, в этой больнице.

У больных этого отделения были прекрасные условия – отличное питание, в палатах чистота, свежий воздух, кондиционеры, телевизоры, несколько раз в день больных в инвалидных креслах вывозили на прогулку в парк. И, тем не менее, это была уже не та, наполненная и бурлящая жизнь, которая совсем недавно так неожиданно оборвалась. Пройдёт ещё немного времени, и кого-то из этого отделения переведут в дом престарелых, кто-то отправится в мир иной, и лишь немногие счастливики в инвалидном кресле или еле ковыляя, провожаемые грустными взглядами соседей по палате, вернутся к себе домой, а их койки тут же займут другие.

Но ведь этой больницы в их жизни могло бы и не быть! Жизнь человека не должна иметь такой печальный финал! По мнению древних медиков, к восьмидесяти годам у чело-

века должен быть не букет болезней и склероз, а расцвет мудрости, а это значит светлый ум, глубокое понимание жизни, отсутствие страха смерти, духовная сила и безграничная внутренняя свобода.

Подобное богатство души человек способен обрести, лишь познав суровую школу жизни, преодолев многие испытания, пройдя сквозь огонь и не сгорев. И это богатство внутреннего мира несравнимо ценнее всяких материальных благ. И именно в этом богатстве – внутренней силе и мудрости предков, которая уберегает от собственных ошибок и даёт знание жизни – так нуждается подрастающее поколение. Вот что должны передавать старики своим детям и внукам!

Если бы пациенты этого отделения смогли повернуть время вспять! Если бы кто-то из них, будучи ещё здоровым, ещё твёрдо стоя на ногах, смог увидеть своё печальное будущее, может, тогда он крепко задумался бы и что-то изменил в своей жизни! Ведь если вовремя нажать на тормоз, автомобиль не врежется в стену и не упадёт с обрыва. Но после того, как крушение уже произошло, что-либо исправить трудно.

У тех же, кто ещё не упал в эту страшную пропасть болезни, а пока лишь движется по этому опасному пути в никуда, есть шанс! Они ещё могут что-то изменить! Но нам вечно некогда. Нам постоянно не хватает времени на самое главное, на то, чтобы однажды остановиться, спокойно взглянуть на себя со стороны и постараться понять, что же происходит в моей душе. Мы постоянно куда-то спешим, но проходят

годы, и оказывается, что нам туда не нужно. Мы мечтаем, горим желаниями, но проходит время, и часто оказывается, что мы уже не хотим того, что хотели раньше. Вспоминается женщина, на наших глазах променявшая своё здоровье на суету. Мы неоднократно предлагали ей привести в порядок свою нервную систему, отдохнуть, выспаться, но каждый раз звучал один и тот же ответ: «Вот ещё немного поработаю, допишу диссертацию и тогда обязательно отдохну». Но шли недели, месяцы, годы, а она всё трудилась и трудилась, недосыпала, была в постоянном напряжении. Но однажды её карьера внезапно оборвалась. Из-за обширного инсульта она не успела дописать свою диссертацию. Но трещина в её здоровье начала образовываться значительно раньше.

Древняя иудейская мудрость гласит, что оградой, защищающей нас от болезней, является необходимость седьмой день недели посвящать Богу, а значит, отдыхать не только телом, но и душой. Ведь душевное здоровье является основой всей нашей жизни!

* * *

Согласно учению святых старцев, деградация внутреннего мира человека начинается с образования в душе смертельных язв. И хоть глазами эти язвы увидеть невозможно, описаны симптомы, по которым их несложно распознать. Эти симптомы старцы называли страстями, проявляются они

в особенностях поведения человека. Страсть – это сильное устойчивое чувственное стремление, подчиняющее себе разум и волю человека. Из многообразия страстей старцы выделили: чревоугодие, сребролюбие, блуд, гордыню, тщеславие, уныние, печаль и гнев.

В основе любой греховной страсти кроется иллюзия: смог бы, к примеру, азартный человек насыщать своё тело вместо обычной пищи игрой в рулетку? В разгаре игры он, конечно, может забыть о голоде, но без еды долго не протянет. Страсти же создают иллюзию сытости души, обрекая человека на психическое истощение и деградацию.

Состояние внутреннего мира человека, оказавшегося во власти страстей, отражено в притче об умном ослике и находчивом хозяине. Каждое утро хозяин возлагал на спину своему ослику тяжёлые мешки с солью, и ослик знакомой дорогой нёс эти мешки со склада в магазин. Путь пролегал через речку, которую он переходил вброд. Однажды, переходя через речку, ослик споткнулся и упал. Когда же он поднялся, соль в мешках растаяла, и дальше он продолжил свой путь налегке. Ему это понравилось и с тех пор, проходя через речку, он каждый раз приседал, а когда соль растает, шёл дальше. Ослик не понимал, что в его действиях есть какие-то проблемы.

Вот так порой и мы, ослеплённые страстями, подобно ослику не осознаём, что в погоне за сиюминутными удовольствиями, обкрадываем самих себя, теряем благодать.

Узнав, как поступает ослик, хозяин не стал его наказывать, он просто в очередной раз положил ослику на спину вместо мешков с солью мешки с ватой. Присев в очередной раз в речке, ослик с трудом поднялся и еле дошёл до магазина. С тех пор он больше так не поступал.

Не будем же и мы, подобно тому ослику, ждать, когда Творец нам на спину возложит «мешки с ватой»!

Рассмотрим каждую из страстей чуть подробнее.

Чревоугодие

Люди, находящиеся под воздействием этой страсти, пытаются с помощью приёма пищи освободиться от стрессов и тревог. Плодами чревоугодия могут стать болезни пищеварительной и сердечно-сосудистой системы, ожирение, булимия и анорексия, а также курение, алкоголизм, наркомания, игромания.

Если вы решили освободиться от чревоугодия, целесообразнее начинать не с каких-либо строгих ограничений в приёме пищи, а с восстановления душевного здоровья. Ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом, помогайте другим людям. С любовью относитесь к повседневным обязанностям, это поможет вам освободиться от тревог и реже вспоминать о еде.

Наладьте режим и культуру питания. Огромное значение имеет краткая молитва перед едой. Святые отцы советуют прекращать приём пищи, когда ещё хочется есть, вставая из-за стола с лёгким чувством голода. Стремитесь, чтобы пищевой рацион не превышал основные потребности вашего организма, и всякий раз, когда будет появляться повышенный аппетит, переключайте своё внимание на какие-то другие важные для вас вещи.

Сребролюбие

Это пристрастие к деньгам, когда при виде бумажных купюр у человека загораются глаза, когда возникает желание их чаще держать в руках и пересчитывать, когда настроение находится в прямой зависимости от их количества, а мысли и дела подчинены лишь их преумножению. В основе сребролюбия, как и любой другой страсти, лежит духовный голод, проявляющийся в страхе нищеты и лишений. У бедного человека, находящегося в этой страсти, сребролюбие пробуждает зависть и озлобленность, а у богатого – цинизм и надменность. Люди, подверженные этой страсти, ради наживы могут оказаться способными на подлость, воровство и убийство. В Библии любовь к деньгам отождествляется с поклонением золотому тельцу, за что Бог в пустыне поразил около трёх тысяч израильтян (Исх. 32:35). Также и в наше время люди, «поклоняющиеся золотому тельцу», нередко получают суровые наказания свыше. Возможно, поэтому в странах с высоким уровнем жизни значительно чаще страдают от психических расстройств и совершают самоубийства, чем в малоразвитых странах. «Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, – говорит Христос, – а душе своей повредит?» (Мар. 8:36), «удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царство Божие» (Матф. 19:24).

Плоды сребролюбия – это зависть и скудость, лживость, высокомерие и раболепство, kleптомания и пристрастие к азартным играм, страх и депрессия, алкоголизм и наркомания, старческое слабоумие, а также кражи, убийства и почти все войны.

Для избавления от сребролюбия учитесь довольствоваться малым, тем, что имеете, но отделяйте эту страсть от естественной потребности в деньгах. Чтобы освободиться от жадности, старайтесь по возможности отдавать от ваших доходов Богу, давайте деньги нищим, чаще размышляйте о смысле жизни и о посмертной жизни, читайте в Библии книги Притчей, Екклесиаста, Нагорную проповедь (Матф. 5–7).

Блуд

Блуд – это не только внебрачные связи, но в первую очередь состояние, при котором человеком овладевает постоянная, навязчивая потребность в близких отношениях. Когда настроение находится в полной зависимости от интимной жизни, перед которой меркнут все остальные радости, а секс становится единственным средством для снятия тревоги и внутреннего напряжения. При этом отказ одного из супругов от близости у второго может вызвать панику и даже ужас, агрессию и многие другие негативные эмоции. Особый колорит в эту страсть вносит фактор риска, любовный треугольник, желание новизны. При этом любовь опускается на уровень навязчивых эротических мыслей, которые изматывают и истощают.

Плоды блуда, это раздражительность и тревожность, неуверенность в себе и депрессия, ревность, разрушение семьи и потеря друзей, импотенция и фригидность, венерические заболевания, другие урологические, и гинекологические проблемы, СПИД, старческое слабоумие.

Некоторые врачи ошибочно полагают, что отсутствие сексуальной жизни вредно для здоровья, но на самом деле вред приносит не отсутствие близости, а переизбыток в организме половых гормонов. Этот переизбыток возникает вследствие эротических мыслей и мечтаний, подпитываемых лю-

бовными романами и эротическими фильмами. Проявляется же избыток половых гормонов в скованности и напряженности, в ощущении тревоги и неуверенности в себе, в страхе одиночества, а также в сильном влечении к интимной близости.

Чтобы не возникал избыток половых гормонов, при появлении эротических мыслей или мечтаний постарайтесь переключать своё внимание на духовные ценности, молитвы, либо на какие-то житейские заботы. Освободиться от этой страсти помогает активный образ жизни, большие физические нагрузки. В фильме «Укрощение строптивого» персонаж Челентано всю ночь колот дрова.

И, конечно же, огромное значение имеет пост, молитва и таинства церкви. Если вы будете загружать себя физическим трудом и сможете освободить свой разум от эротических мыслей и мечтаний, содержание половых гормонов в организме уменьшится, и вы станете свободными от навязчивых желаний.

Для супругов в Библии нет запрета на близкие отношения, апостол Павел говорит: «Муж оказывай жене должное благорасположение; подобно и жена мужу. Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена. Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а [потом] опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим» (1 Кор. 7:3–5). Также защитой от

блудной страсти является соблюдение утверждённых церковью постов. Много полезных советов по этой теме вы сможете найти в Притчах Соломона.

Гордыня, тщеславие

Гордыня является матерью всех пороков. Возникает из-за узости мышления, ложного ощущения собственной силы и извращённой системы ценностей, в которой на первое место выходит собственное Я. Горделивые люди не умеют прощать, из-за чего не редко ломаются судьбы. Александр Мень сравнивает гордыню с ширмой, за которой скрывается неуверенный в себе человек.

Недоброжелатели нередко пользуются таким состоянием человека, и их лесть и обман незаметно одурманивают разум гордеца, создавая у него иллюзию собственного величия и совершенства. Искажается связь с реальностью, теряется критическое отношение к себе, в результате человек незаметно приближается к пропасти, к крушению своих планов и положения в обществе, к старческому слабоумию. Поэтому преподобный Нил Синайский называет гордость водяным пузырьём, надутым суетным о себе мнением, который, если только дунуть, обращается в ничто.

Одним из проявлений гордыни является тщеславие. Важнейшей целью тщеславного человека является получение от окружающих его людей положительной оценки своих действий, естественное желание творить добрые дела подменяется желанием получения почестей. И лишь ради этих почестей, а не желания искренней помощи другим людям и

собственного совершенствования, тщеславный человек готов создавать видимость активной деятельности.

В той или иной мере гордыня и тщеславие присущи каждому из нас. Сложность же освобождения от этих страстей заключается в том, что они лишают возможности трезво оценивать своё поведение.

Чтобы иметь реальное представление о себе, прислушайтесь к мнению о вас окружающих и учитесь при необходимости принимать критику. Также для освобождения от этих недугов важно отличать искренность от лести, трезво оценивать своё поведение и способности. И как только у вас вдруг появится мысль о том, что вы лучше кого-то из людей, знайте, у вас появилась проблема, связанная с гордыней. Иисус говорит, что: «Всякий возвышающий сам себя унижен будет, а унижающий себя возвысится» (Лк. 14:11).

Уныние, печаль

На первый взгляд кажется странным, почему старцы называют печаль и уныние грехом? Ведь унылый человек никому не мешает, он просто страдает, а церковь вместо того, чтобы его пожалеть, почему-то ставит его в один ряд с блудниками и гордецами! Ведь от того, что он печалится, плохо лишь ему самому! Он никого не обижает, не крадёт, он лишь потерял невидимую нить, связывающую его с радостью. И, тем не менее, мудрые старцы называют уныние смертным грехом.

Безусловно, унылый человек нуждается в помощи, но жалость принесёт ему мало пользы. Стоит ли жалеть того, кто при изобилии пищи не хочет приложить усилие, чтобы поесть, и остаётся голодным? В таком состоянии пребывает и душа унылого человека – при изобилии духовной пищи она страдает от голода.

Человек ощущает одиночество, тоску, депрессию, доводящую до отчаяния, у него помрачается разум, появляются мысли о смерти, вследствие этого истощаются защитные силы организма, формируются тяжёлые и неизлечимые болезни, в том числе и онкологические, совершаются самоубийства.

Уныние, как и многие другие страсти, поражает волю и лишает человека желания действовать. Теряется вера в мечту, человек опускает руки и вместо того, чтобы бороться за

счастье, замыкается в себе и воспринимает жизнь в мрачно-серых тонах.

Женщине, находившейся в унынии, звучание Лунной сонаты напоминало похоронный марш и вызывало тревогу. Спустя несколько лет она освободилась от своего недуга и уже с наслаждением слушала всё ту же Лунную сонату.

Но как освободиться от уныния? Казалось бы, это сделать несложно, нужно просто взять себя в руки, отогнать тревожные мысли, переключить внимание на позитивные эмоции, заняться спортом, и тогда от уныния не останется и следа. Но на практике от подобных действий унылому человеку вряд ли станет легче. Его душа истощена и страдает от голода, поэтому одним лишь усилием воли от уныния освободиться сложно. И кому-то на этом пути сможет помочь психолог, а кому-то вера. Ведь источником душевных сил является Творец. В Ветхом Завете повествуется о том, как Бог в пустыне питал манной небесной израильтян. Манна является символом благодати, которой Он и теперь щедро питает каждого из тех, кто обращается к Нему за помощью! И это не пустые слова! Искренне верующие люди даже в самых суровых обстоятельствах в своей душе ощущают покой и теплоту Божьего присутствия.

Унылого же человека можно сравнить с тем, кто бредёт по полю, покрытому благодатью, прекраснейшей пищей для души, но не замечает этой пищи и, сетуя на свою горькую судьбу, топчет благодать ногами, оставляя свою душу голод-

ной.

Более подробно о причинах возникновения уныния см. раздел «Если у вас депрессия».

Гнев

Гнев, также является симптомом язв души. В основе гневливости лежит инфантильность, приводящая человека к внутреннему конфликту между желаемым и действительным. Не всегда человеку удаётся достигать своих целей, а нести груз поражений не каждому под силу. Гневливость же позволяет скидывать этот груз со своих плеч на плечи родных и близких либо тех, кто послабее или просто случайно попал под горячую руку. Например, на работе накричал начальник, тем же ответить ему не получается, зато придя домой, можно из-за какой-нибудь мелочи сорвать свой гнев на жене, пнуть ногой собаку, накричать на сына и успокоиться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.